

CONTINUUM D'AUTOÉVALUATION POUR LE GESTIONNAIRE

Les stratégies

Discuter ouvertement et encourager le savoir-être

- Écoute active
- Reconnaître les enjeux et y remédier
- Bienveillance
- Sensibilisation des membres de son équipe
- Reconnaissance

Établir un plan de crise

- Ressources
- Intervention
- Gestion des risques et des impacts potentiels
- Application et documentation des mesures
- Suivis / rétroaction

Maintenir ses activités, sa routine et ses saines habitudes de vie

Relaxation, méditation

Entretenir son réseau social

Limiter sa consommation d'alcool, caféine, etc.

En santé

Contacter des ressources d'aide

Reprendre contact avec ses proches

Consulter rapidement un professionnel de la santé

Considérer un arrêt de travail

Se confier à un pair ou une personne de confiance

Critique

S'outiller pour préserver sa santé psychologique (lecture, consultation, applications etc.)

Identifier les difficultés et les pistes de solutions possibles

Contacter des ressources d'aide au besoin

Agir sur ce qu'on peut changer

Ralentir et se reposer

Récupérer

En réaction

Reconnaître qu'il faut agir

Maintenir le contact avec ses proches

Récupérer: éliminer les tâches non essentielles

Se confier à un pair ou à une personne de confiance

Contacter des ressources d'aide au besoin

Utiliser des applications de gestion du stress, relaxation, méditation, cohérence cardiaque

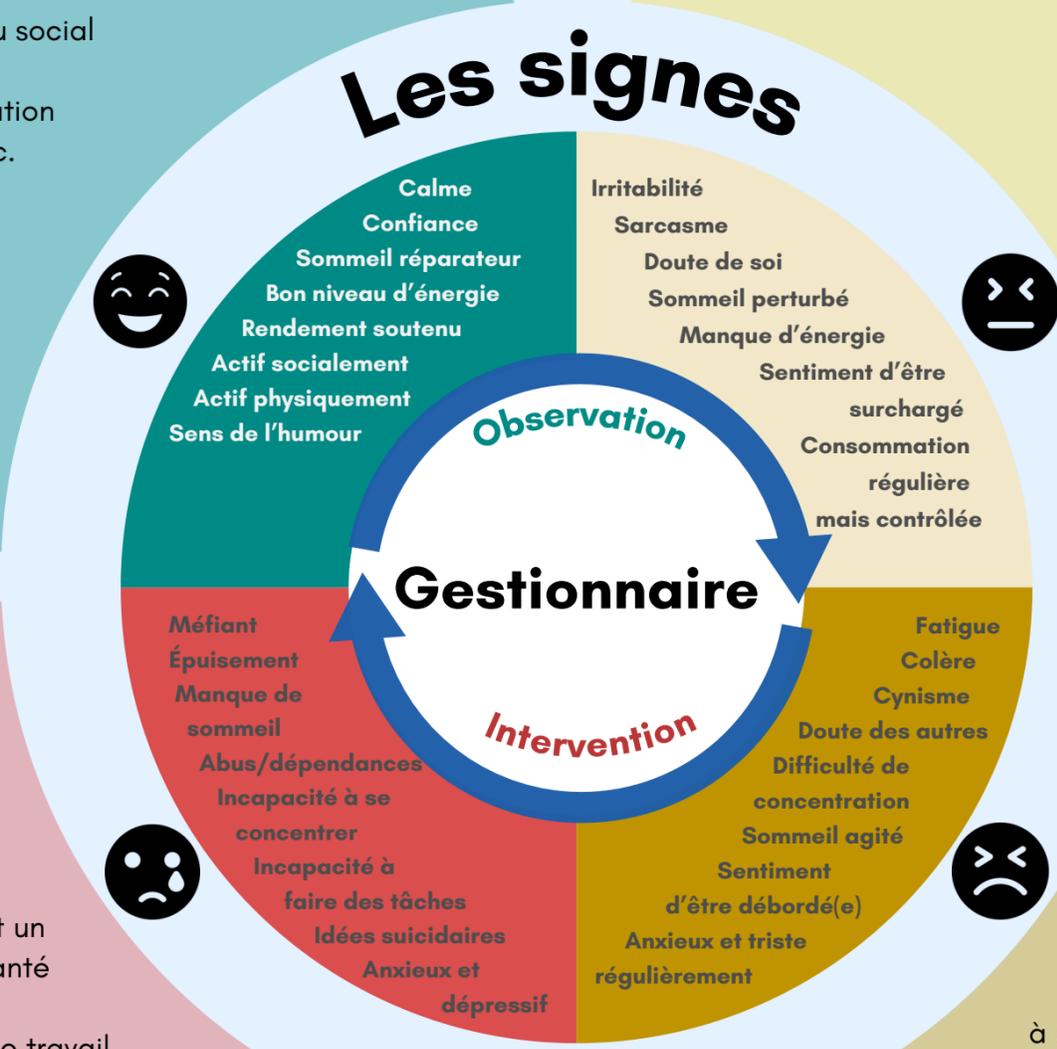
Fragilisé

Prendre soin de soi et des autres

- Entraide, partage d'informations et de connaissances
- Gestion du temps et des priorités
- Savoir dire non et mettre ses limites
- Équilibre travail et vie personnelle
- Passer de la règle d'or à la règle de platine!

Réduire son propre niveau de stress et faire preuve de courage

- Résonance du stress
- Diminution des courriels
- Diminution des réunions
- Gestion des auto-interruptions
- Travail en profondeur



Les signes

Gestionnaire

Observation

Intervention

Calme

Confiance

Sommeil réparateur

Bon niveau d'énergie

Rendement soutenu

Actif socialement

Actif physiquement

Sens de l'humour

Irritabilité

Sarcasme

Doute de soi

Sommeil perturbé

Manque d'énergie

Sentiment d'être

surchargé

Consommation

régulière

mais contrôlée

Méfiant

Épuisement

Manque de

sommeil

Abus/dépendances

Incapacité à se

concentrer

Incapacité à

faire des tâches

Idées suicidaires

Anxieux et

dépressif

Fatigue

Colère

Cynisme

Doute des autres

Difficulté de

concentration

Sommeil agité

Sentiment

d'être débordé(e)

Anxieux et triste

régulièrement

Adaptation de :

- Programme d'aide aux médecins du Québec (2020). Prendre ses signes vitaux psychologiques. En ligne <https://www.pamq.org/wp-content/uploads/2021/08/Prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>
- Commission de la santé mentale du Canada, Changer les mentalités (2024), En ligne <https://changerlesmentalites.org/auto-observation-continuum>